



JÓGA a PILATES

16. část



„STOVKY“

Cíle: Naučit se dechové technice, posílit hluboko uložené břišní svaly a vybudovat sílu ve středu těla za správného držení těla (zvláště pak ramen).

Zvýšit krevní oběh. Toto cvičení se často užívá jako zahřívací kolo před dalšími cvičeními.



Poznámky:

Pokud vnímáte jakékoli napětí v šíji, podržte si hlavu jednou (pak druhou) rukou, dokud neskončíte se cvičením. Lopatky při pohybu paží táhněte dolů k pasové linii. Soustředte se na stydkou kost a dávejte si pozor, aby se vám nevzdulo břicho. Držte hrudník otevřený, bradu přitahujte k hrudní kosti, ale nikoli až na ni. Zkuste důchat co nejuvolněji.

Komentář chiropraktika

Toto cvičení je o stabilitě a síle, takže buďte silní v oblasti břicha a páteře. V páteři se neprohýbejte!

1 Začněte cvičit v neutrální poloze pánve a páteře, s podložkou pod hlavou, s rameny uvolněnými na podložce. Začněte zhluboka dýchat do hrudního koše: nadechněte a vydechněte na 5 dob a paže vzpažujte a připažujte asi na vzdálenost 15 cm od podložky (pumpujete pažemi). Při nadechování a vzpažování se váš hrudní koš rozepeje a při připa-

žování a vydechování opět stáhne. Opakujte několikrát.

2 Nyní při výdechu pokrčte jednu nohu k hrudníku; koleno bude v úrovni kyčle. Pánev je stabilní.

3 Pokrčte i druhou nohu tak, že jsou obě kolena nad kyčlemi a chodidla jsou v rovině s koleny, lýtka paralelně s pod-

ložkou. Propněte špičky nohou a zpevněte stehna. Pažemi stále pumpujte v rytmu dechu.

4 S výdechem zdvihněte horní část těla dopředu, brada směřuje k hrudní kosti; lopatky držte dole, pánev v neutrální poloze tak, jako v předcházejícím cviku. Ramena držte zešíroka a od uší, lopatky táhněte k linii pasu. Stáhněte hýždě

a vnitřní stranu stehna, abyste se stabilizovali. S každým výdechem vtahujte pupík k páteři a snažte se lýtka držet paralelně s podlahou. Pažemi neustále pohybujte nahoru a dolů, dokud nenapochtíte "100", držte pevnou polohu celého těla. Poté přinožte jednu i druhou nohu k tělu, nakonec na podložku uvolněte hlavu, šíji a ramena.

Zdroj: PILATES A JÓGA Nakladatelství Svojtka&Co.

inzerce



Živý čchi-kung
Skola přírodní léčby Michaely Sklářové

Tao ženy

studium s akreditací MŠMT

Saňte se lektorkami jedinečného systému sestaveného speciálně pro ženy. Pomozte sobě i ostatním k ovládnutí umění práce s ženkou energií.

- Akreditované lektorské studium od 10/2017 (přihlášení pouze po účasti na přípravném kurzu)
- Velká letní škola 21. - 28. 7. 2017 (přípravný kurz)
- Vitální žena 21. - 24. 7. 2017 (zkrácený přípravný kurz)
- Tao ženy na Bali 11/2017 (zážitkový kurz u moře)

www.zivycchikung.cz

TV PROGRAM



20.15 **Mordparta**

krimi seriál

- 6.15 **Max Steel I (6)**
Americko-kanadský animovaný seriál
- 6.40 **Tlapková patrola (12)**
Kanadský animovaný seriál (2013)
- 7.10 **Tlapková patrola (13)**
Kanadský animovaný seriál (2013)
- 7.40 **Jen počkej, zajíci!**
Animovaný seriál (20 min)
- 8.05 **M*A*S*H (182)**
Americký válečný seriál (1972-1982)
- 8.40 **M*A*S*H (183)**
Americký válečný seriál (1972-1982)
- 9.10 **Prima ZOOM SVĚT**
- 9.45 **Ohnivý kuře II (20)**
Nový ředitel
Seriál s vůní jídla a chuti života (2017).
- 11.00 **Partie**
Souboj názorů a argumentů
- 11.45 **VÁS PRIMA RECEPTÁŘ**
Oblíbený magazín pro pěstitele, chovatele, chalupáře, kutily a všechny, kdo chtějí pěkně a pohodlně bydlet, příjemně relaxovat či zdravě žít.
- 12.40 **Vychytávky Ládi Hrušky**
Pobaví, poradí, sežene, vyzkouší, vymyslí, předvede, ušetří, uvarí...
- 13.15 **Vychytávky Extra**
- 13.40 **Božské dorty od Markéty**
Sledujte, jak takové dortíky vznikají, a zkuste si i vy doma upéct něco dobrého
- 14.15 **Máme rádi Česko**
V roli kapitánů se proti sobě postaví Jakub Prachař a nově i Jan Dolanský.
- 15.55 **Vraždy v Midsomeru XIV**
Nový úsvit
Na posvátném kameni je nalezena mrtvola muže, kterému patřil pozemek, kde se ke svým rituálům scházejí druidové. Vše napovídá tomu, že čin má na svědomí nebožtíkova nevěrná žena. Záhy však dojde k další vraždě. Šéfslejštektor Barnaby si je jistý, že jeden z místních strážců zákona něco tají...
Britský kriminální seriál (2011).
- 18.00 **Rozpal to, šéfe!**
Zdeněk Pohlreich opět na svém statku!
- 18.55 **Zprávy FTV Prima**
- 19.25 **Krimi zprávy**
- 19.40 **Divácké zprávy**
- 19.55 **TOP STAR**
- 20.15 **Mordparta II (7)**
V laboratoři fakultní nemocnice probíhá výzkum experimentální léčby pomocí embryonálních kmenových buněk. Ředitelka nemocnice a vedoucí výzkumu Anita Glaserová, se připravuje na tiskovou konferenci, kde hodlá oznámit úspěchy v léčbě Parkinsona i některých onkologických onemocnění její novou metodou a kde bude žádat o další granty a nemalé investice do jejího výzkumu. V den konání tiskové konference je však nalezena mrtvola zdravotní sestry.
- 21.30 **Očima Josefa Klímy**
Publicistická show
- 22.20 **Show Jana Krause**
- 23.35 **Šílená hra**
Americko-kanadský film (2011).
- 1.30 **Tři mušketýři II (10)**
- 2.35 **Prima ZOOM SVĚT**
- 3.10 **Očima Josefa Klímy**
- 3.45 **Vraždy v Midsomeru XIV**